IL GIORNALINO DI CIT TURIN

USCITA NUM.1
31 **MARZO** 2023

KOS group

Anni Azzurri
persone per servire persone

GIORNALE TRIMESTRALE REALIZZATO DA STAFF ED OSPITI DELLA RESIDENZA CIT TURIN ANNI AZZURRI

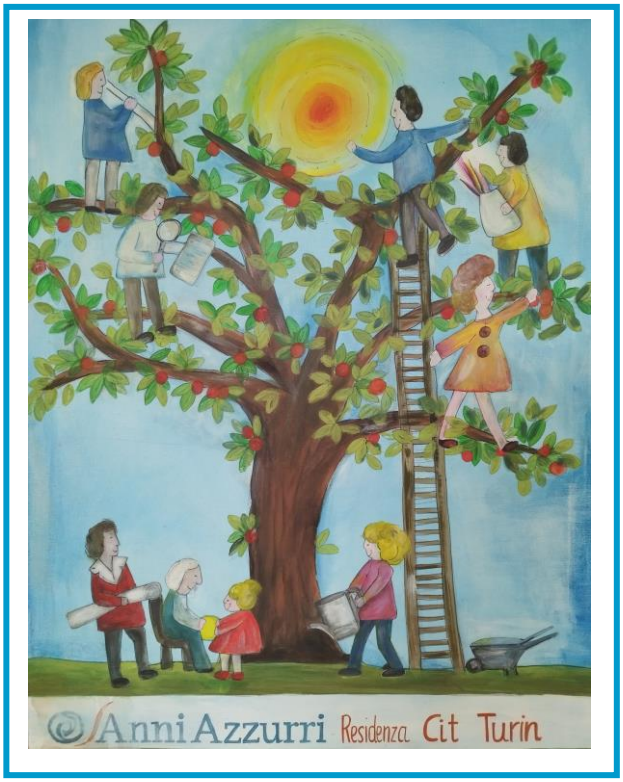
SOMMARIO

- **L' EDITORIALE** pag. 3
- **INTERVISTA ALLO STAFF** pag. 4
- **PAROLA DI DOC** pag. 6
- **PHYSIOMONDO**
  La fisioterapia: perché è così importante? pag. 7
- **L'ARTE DI VIVERE**
  La relazione che cura: l'Arteterapia pag. 9
- **EDUCATA-MENTE:**
  Un cane accanto, la Pet Therapy in struttura pag. 11
- **MI RICORDO CHE:**
  Quando lavoravo... pag. 14
- **APPROFONDIMENTO:**
  Torino inventa l'uovo di Pasqua pag. 16
- **ATTACCHI D'ARTE** pag. 18
- **L'ANGOLO DELLA LETTURA** pag. 19
- **LO CHEF PROPONE** pag. 21
- **L'ANGOLO DELL' ENIGMISTICA** pag. 23
- **SCENE DI STRUTTURA** pag. 25

L'EDITORIALE

Cari Amici Lettori,
vi presentiamo il GIORNALINO DI CIT TURIN, pensato per creare uno spazio di condivisione che possa dar voce a chiunque abbia voglia di dare il suo contributo per la sua realizzazione e la sua durata nel tempo.

In ogni piano della nostra residenza si sfogliano, ogni giorno, quotidiani e riviste, si legge di gossip, di calcio, di cronaca…perché allora non leggere di noi?
Ognuno di noi ha qualcosa da condividere, importante per sé e prezioso per chi lo riceve…
Vogliamo regalare curiosità, spensieratezza, ricordi, momenti di riflessioni a chi potrà leggerlo e, perché no, magari trarne anche un sorriso.
Un modo per conoscerci e per farci conoscere da chi sfoglierà la nostra rivista.



Il nostro GIORNALINO sarà a periodicità trimestrale ed è progettato per essere il più originale possibile, in modo da stimolare e coinvolgere sempre più collaboratori.
Anche voi che state leggendo potete essere, se lo volete, dei collaboratori.
C'è spazio per tutti e qualsiasi spunto o suggerimento per i numeri futuri sarà prezioso.
Tutti coloro che hanno l'interesse a partecipare possono prendere carta e penna e dare vita ai propri pensieri...

Ogni numero conterrà diversi spazi curati dal nostro staff e dai nostri meravigliosi ospiti.
Leggeremo interviste, racconti e spazi di riflessione personale senza lasciare da parte l'intrattenimento e le rubriche più leggere.

È il primo di tanti numeri che seguiranno e ci auguriamo che vogliano seguirci sempre più lettori.

Non ci resta che augurarvi una buona lettura!!!

LA REDAZIONE

INTERVISTA ALLO STAFF

a cura dell'ospite Paola Cravero

Mi presento, sono Paola, un'ospite del Nucleo Cappuccini, e vi aiuterò a conoscere meglio le tante persone che qui in struttura si prendono cura di noi ogni giorno.
Avete modo di vederli spesso quando venite a farci visita…uno alla volta, potremo scoprirli più a fondo!
Il protagonista della mia intervista di questo mese è…

Il tuo nome?
Roberta Molardo

Quanti anni hai?
47

Accidenti, non si direbbe, complimenti! Dove sei nata?
Qui a Torino

Qual è la tua mansione?
Sono il coordinatore OSS della struttura

Ti piace il tuo lavoro?
Molto, l'ho scelto

Quale pensi sia la funzione più complicata?
Gestire le varie situazioni, tante persone diverse con tanti caratteri diversi, fare in modo che tutti sia contenti…e arrivare all'obbiettivo!

Qual è invece l'aspetto più soddisfacente?
Vedervi soddisfatti, sereni.

Immaginavi di lavorare in questo settore?
No, anche perché vengo da un settore completamente diverso. Ero un'addetta alle vendite in un negozio del centro commerciale Le Gru, quindi ero tra virgolette tranquilla.
Poi mio padre si è ammalato di un cancro molto aggressivo ed ho vissuto i suoi cinque mesi

di agonia restandogli accanto il più possibile all'ospedale Le Molinette. Lì ho scoperto che, insieme agli infermieri, esisteva la figura dell'operatore socio sanitario.
Mi vedevano molto attiva e premurosa anche verso gli altri malati e mi hanno parlato per diventare OSS. Per un anno ho completamente dimenticato la cosa. Mio padre è mancato a dicembre 2007 ed un anno dopo, il giorno del mio compleanno, il 2 dicembre, mi è tornato tra le mani il dépliant del corso che mi aveva dato mia cugina…l'ho interpretato come un segno.
Non ero ancora riuscita ad accettare a morte di mio papà ed ho pensato che forse voleva mio padre voleva mostrami una strada nuova da intraprendere. Mi sono iscritta al corso e nel 2011 sono diventata OSS anch'io. Ho lavorato sempre in RSA…mi piace molto.

Com'è il rapporto con i tuoi colleghi?
Buono…io non sono un coordinatore di quelli convinti che si possa ottenere con la severità.
Mi piace parlare, comunicare e risolvere insieme i problemi con il confronto.

In cosa pensi di poter migliorare?
In tutto, si può sempre fare meglio in tutto.

Trovi complicato coniugare la vita lavorativa e quella famigliare?
Si, perché ho un bimbo piccolo però ho la fortuna di avere la mamma che mi aiuta molto e degli ottimi madrina e padrino che sono molto presenti.

Come occupi il tuo tempo libero?
In questo momento, quando esco di qua, vado a scuola. Mi sto diplomando nel mio settore, il sociale, e quindi fino alle 22.45 sono tra i banchi. Quest'anno sono stata promossa al primo anno e sto frequentando il secondo anno, il prossimo farò terzo e quarto e tra due anni conseguirò il diploma.

Hai delle passioni?
La mia passione più grande è la musica. Tutta, a 360 gradi ma di certo la musica italiana è quella che preferisco perché adoro i testi, per me la musica è poesia

Qual è la città che hai visitato che ti ha affascinato maggiormente?
Ho adorato Roma ma mi sono completamente innamorata di Palermo, dei suoi colori, del calore della gente, del cibo…ho preso 5 kg in dieci giorni!! Un posto meraviglioso!!

Ti reputi una persona felice? ...Si, sono molto felice…

PAROLA DI DOC

a cura del Dott. Tim Baumoeller

Buongiorno, mi chiamo Dott. Tim Braumoeller e sono un medico di base con la formazione universitaria in Germania e tanti anni di esperienza lavorativa in diversi campi qui in Italia. Ho sempre avuto una grande passione per la cura degli anziani e per me, il rapporto con la famiglia è essenziale per una buona cura del paziente.

Nella mia pratica, mi preoccupo di garantire una buona qualità della vita per le persone anziane. Mi concentro sulla gestione dei sintomi e sulla prevenzione delle complicanze, in modo da garantire il massimo comfort possibile. Per questo motivo, utilizzo approcci di medicina integrativa che tengono conto delle esigenze individuali dei pazienti.

Inoltre, mi interessa molto conoscere gli effetti personali degli ospiti, poiché ogni oggetto può raccontare una storia importante della loro vita. Questi racconti mi aiutano a creare un legame di fiducia con i miei pazienti e a offrire loro un accompagnamento personalizzato e attento alle loro esigenze.

Il movimento è un aspetto importante della vita degli anziani e nella mia pratica, mi preoccupo di garantire che i nostri ospiti mantengano una buona mobilità e autonomia. Organizzo regolarmente attività fisiche adatte alle loro esigenze e condizioni fisiche, in modo da mantenere la loro salute e il loro benessere.

Inoltre, sono molto attento alla riduzione della polifarmacoterapia, perché so quanto sia facile per gli anziani assumere troppi farmaci e subire gli effetti collaterali. Per questo motivo, lavoro insieme con i medici di famiglia per ridurre gradualmente il numero di farmaci e garantire che vengano assumendo solo quelli necessari.

Infine, nella mia pratica, offro un accompagnamento nelle diverse fasi della vita degli anziani, dal pensionamento alla cura palliativa. Cerco sempre di comprendere le esigenze individuali delle persone e di offrire loro un supporto attento e compassionevole in ogni momento.

Sono molto grato di fare questo lavoro, dando un supporto ai diversi medici di base, che mi dà la possibilità di conoscere persone straordinarie e di migliorare la qualità della vita degli anziani. Spero di poter continuare a farlo per molti anni a venire.

PHYSIOMONDO

a cura della fisioterapista Benedetta Schisano

FISIOTERAPIA: PERCHE' È COSI' IMPORTANTE?

Lo scopo principale del fisioterapista è sia quello di prevenire che quello di curare le difficoltà motorie, presentatesi in seguito ad un trauma oppure dovuti ad altre cause: fisiologiche, degenerative e posturali. I campi d'azione di un fisioterapista sono molteplici e abbracciano ogni fascia di età; oggi ci concentreremo sull'importanza di questa nella terza età.

La fisioterapia in età avanzata è necessaria poiché il benessere di ogni individuo deve fare il conto con una realtà incontestabile e inesorabile: il tempo. Con il passare degli anni ci si trova ad un certo punto a vivere con dolori o difficoltà articolari. Quest'ultimi sono strettamente connessi alla vecchiaia. Tra i problemi più comuni della terza età si annovera il generale peggioramento delle funzionalità motorie, causato dal naturale deterioramento – invecchiamento di strutture osteo-articolari e miotendinee; e ad un ingravescente deterioramento psichico e cognitivo generalizzato. A questo si aggiungono anche traumi e patologie a cui gli anziani sono maggiormente esposti. Per tutte queste eventualità è fondamentale operare tempestivamente con un'attività riabilitativa mirata, che consenta un pieno (o parziale) recupero funzionale motorio.

Gli obiettivi della terapia riabilitativa sono molteplici:

- Risoluzione dello stato infiammatorio;
- riduzione/scomparsa del dolore;
- miglioramento della funzione muscolo-scheletrica e della qualità di vita (comprese le condizioni psicologiche e la fiducia del paziente);
- incremento nella compliance riabilitativa cioè nella disponibilità da parte del paziente al trattamento riabilitativo;
- prevenzione della sindrome da ipomobilità/immobilizzazione nell'anziano;
- ripresa delle attività funzionali;
- riduzione parziale o totale, del "deficit" che rende disabile una persona, attraverso l'utilizzo di funzioni rimaste integre, in modo da permetterle di "vivere" al massimo delle sue capacità.

La Riabilitazione nella Terza Età deve mirare alla riorganizzazione della vita del paziente anziano colpito da disabilità, in modo che possa compiere il maggior numero di esperienze positive, cioè gratificanti, pur avendo subito delle limitazioni motorie e cognitive.

Per raggiungere questo obiettivo si deve intervenire sui bisogni della persona, sul contesto sociale, sull'ambiente fisico e sulla (o sulle) disabilità. Occorre quindi individuare i bisogni primari dell'anziano e il modo di soddisfarli; motivarlo e farlo partecipare attivamente alle attività che gli vengono proposte per ottenere un recupero quanto più funzionale possibile.

Ma perché è così importante la fisioterapia in età avanzata? Quali sono i benefici che si possiamo ottenere?
Il trattamento determina un cambiamento nell'ambito sociale e psicologico del paziente, permettendo ad ogni soggetto di poter allontanare la disabilità.

Vediamo alcuni vantaggi:

- Riorganizzazione della vita. L'impatto della fisioterapia influenza il benessere del corpo, ma anche quello della mente del singolo paziente.
- Rinforzo della muscolatura
- Riduzione delle infiammazioni di muscoli e tendini
- Riduzione di sintomatologie dolorose
- Ottimizzazione delle mobilità generale

Benessere mentale, dovuto a una maggiore sicurezza in sé stessi e nelle proprie capacità, oltre al sollievo dato dal superamento del dolore o della scarsa mobilità.

Quindi, perché non partecipare ad un'attività che può avere solo risvolti positivi?

L'ARTE DI VIVERE

a cura della dott.ssa Elena Giusti

LA RELAZIONE CHE CURA: L'ARTETERAPIA

L'Arteterapia è una terapia non farmacologica efficace soprattutto per promuovere la salute psicofisica delle persone e stimolare le risorse creative, espressive, affettive e relazionali. Ho cominciato diversi anni fa ad interessarmi di terapie non farmacologiche: ovvero sia di quelle terapia "dell'Anima" (come la musicaterapia, l'arterapia, la clownterapia e la danzomovimentoterapia, ecc…) che fanno star meglio le persone perché riescono a far comunicare le parti affettive del nostro mondo interiore senza necessariamente seguire una logica, ma lasciando libero sfogo all'emotività inespressa e silente dei nostri ospiti, ma pur sempre attiva e vivace.
Questo metodo si basa sull'idea che affidarsi al processo creativo possa portare a un miglioramento del proprio stato mentale, al superamento di un malessere e al raggiungimento di una migliore condizione interna e di conseguenza anche esterna, favorendo l'espressività e quindi la comunicazione.

Il nostro gruppo di arteterapia

A seguito di alcuni percorsi guidati da professionisti nel settore dell'arteterapia, mi sono resa conto della grande potenzialità di questo strumento per risvegliare la parte creativa e prassica dei nostri ospiti: Ho quindi dato vita ad un laboratorio permanente di arte che si svolge tutti i mercoledì mattina nel laboratorio di manualità al primo piano.
Partecipano una ventina di ospiti con buona capacità manuale (e anche una buona vista) e con una capacità di comprensione minima/moderata per poter comprendere le indicazioni e utilizzare gli stimoli proposti.
È importante che gli ospiti con capacità simili si ritrovino nei nostri laboratori per avere un "linguaggio condiviso e condivisibile": in questo spazio espressivo e ludico al contempo, ritrovano la voglia di mettersi in gioco e di fare le cose senza sentirsi giudicati, ma guidati con tranquillità e a ritmo di musica di sottofondo.

Con il susseguirsi delle sessioni, pian piano il gruppo si è allargato e anche ospiti che non amano disegnare, ma apprezzano la musica e hanno voglia di fermarsi a guardare o a fare due parole, spesso si fermano con noi per godere di un momento insieme, esprimendosi a volte cantando sulle note della musica proposta. Io lascio spazio di libertà di espressione a tutti, cercando di coordinare i lavori, dando a ciascun il miglior strumento che serve per esprimersi ed aprirsi.
Pian piano il nostro cerchio si è allargato anche ai parenti desiderosi di dare una mano o di portare il proprio caro all'attività aiutandolo, qualora non fosse propriamente autonomo, dandoci una preziosa mano e creando una preziosa alleanza terapeutica tra noi.

Modalità di svolgimento

Durante il laboratorio vengono proposti diversi disegni da colorare: alcuni tratti da quadri famosi o di natura o di arte contemporanea: l'ospite sceglie cosa preferisce fare. Successivamente viene proposto il metodo di colorazione privilegiato: matite, pennarelli, tempere, gessi, pennelli.
Ad esempio tra di noi c'è un ospite che faceva il decoratore e ama dipingere delle basi di cartone che utilizziamo poi come cornici per le opere di altri; un altro nostro sopite invece ama dipingere su stoffa: ognuno cerca la tecnica che più gli si addice sotto la nostra guida.
Nel laboratorio utilizziamo materiali naturali per abbellire i nostri lavori come conchiglia, legnetti, cortecce, foglie, paglia, ecc.., ma anche scampoli di lana o lavoretti all'uncinetto per impreziosire i nostri lavori che vengono presentati sul tavolo appena entrano gli ospiti per poterli poi selezionare ed utilizzare a piacere.
Ci tengo a dire che oltre al piacere di fare questi lavori, il risultato è veramente apprezzabile e quindi abbiamo deciso di metterli all'asta all'inizio dell'estate (quando le nostre opere saranno copiose) per avere un momento insieme anche ai parenti e per poter ricavare dei fondi per acquistare altri materiali per i nostri futuri laboratori d'arte. Grazie a tutti

"L'arte non riproduce ciò che è visibile ma rende visibile ciò che non lo è"

Paul Klee

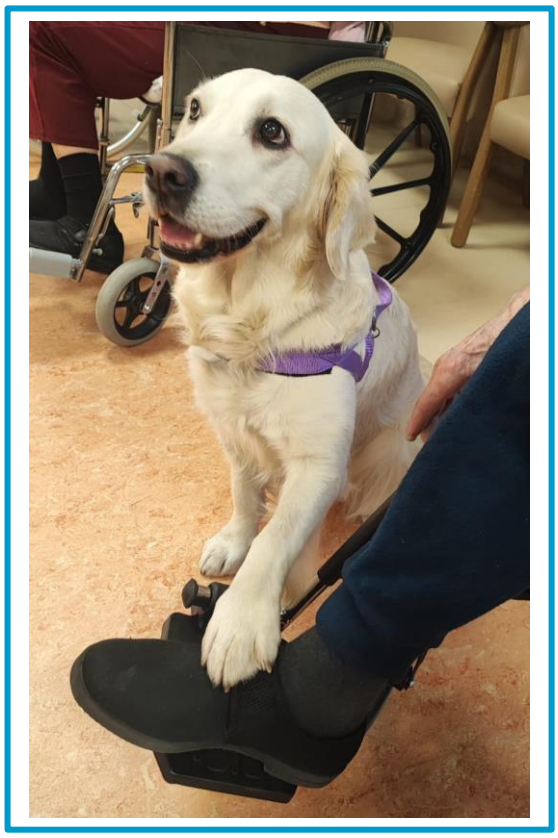
EDUCATA-MENTE

a cura dell'educatrice Veronica Mura

Salve a tutti, vi presento il mio spazio… lo spazio di tutte le attività educative e di animazione che ogni giorno ravvivano gli ospiti e la struttura!
Cerchiamo di programmare e realizzare attività di diverso tipo, per coinvolgere il maggior numero di ospiti possibile, ognuno con le proprie inclinazioni e peculiarità.
Diamo spazio a laboratori creativi, manuali e cognitivi ed attività di animazione e aggregazione per agire su più fronte e raggiungere obbiettivi di diverso tipo.
Uno alla volta approfondiremo insieme ogni pezzo di questo grande puzzle

UN CANE ACCANTO, LA PET THERAPY IN STRUTTURA

Dal 18 Gennaio, tutti i mercoledì i cani e gli operatori dell'associazione Paw Therapy (di cui io ne faccio felicemente parte) vengono a trovare i nostri ospiti.
Si tratta, ormai, di un progetto arrivato alla quarta edizione, voluto e avviato dalla dottoressa Giusti, psicologa di struttura.



Quindi perché non inaugurare il giornalino di struttura proprio raccontandovi di questo bel progetto e delle sue finalità ed obiettivi?

Che cosa è la Pet Therapy

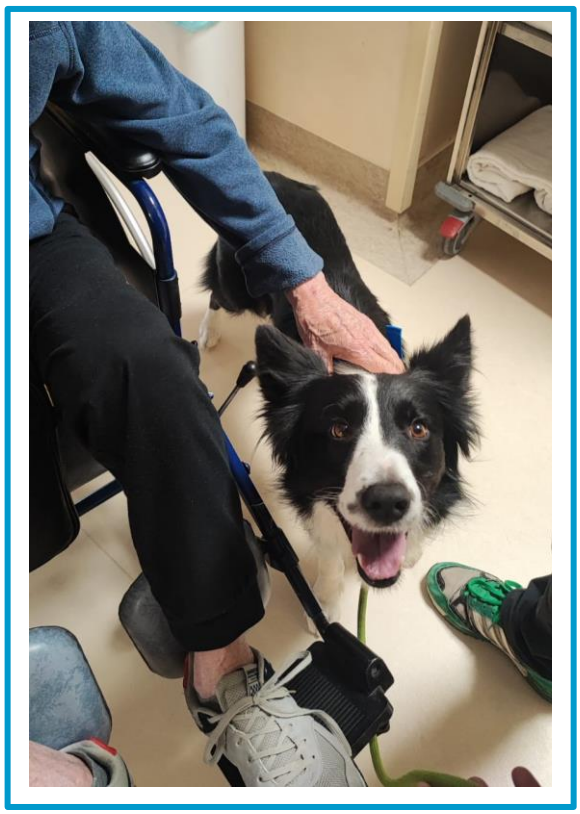
Il termine tecnico è: interventi assistiti con animali (IAA).
L'associazione Paw Therapy lavora seguendo rigorosamente le Linee Guida Nazionali in IAA, che prevedono la compresenza di due operatori più il cane e un rigido protocollo sanitario per monitorare il cane, da un punto di vista fisico e comportamentale.
Molti studi evidenziano come attività di questo tipo, che prevedono la presenza del cane, influiscono positivamente sui sintomi principali di stress, riducono la pressione arteriosa, la frequenza respiratori, le tensioni muscolari e non solo.

Come si svolgono gli interventi

Ogni mercoledì pomeriggio si alternano cani (e coadiutori) di diverse età e razze.
Il primo incontro del pomeriggio si svolge all'interno di uno dei nuclei del primo piano, mentre per la seconda ora creiamo un gruppetto di circa 15-16 persone, dai restanti nuclei, in sala culto.

Ogni settimana vengono proposte attività differenti: giochi di squadra, incontri con la musica, giochi che allenano la manualità e altri che stimolano la fantasia e la memoria.
Il minimo comun denominatore: il cane.

Perché il cane



Il cane ha il ruolo di motivatore dell'azione (ad esempio impegnarsi per lanciare una pallina anche se questa semplice azione per alcuni soggetti è molto complicata) e di filtro per le emozioni.

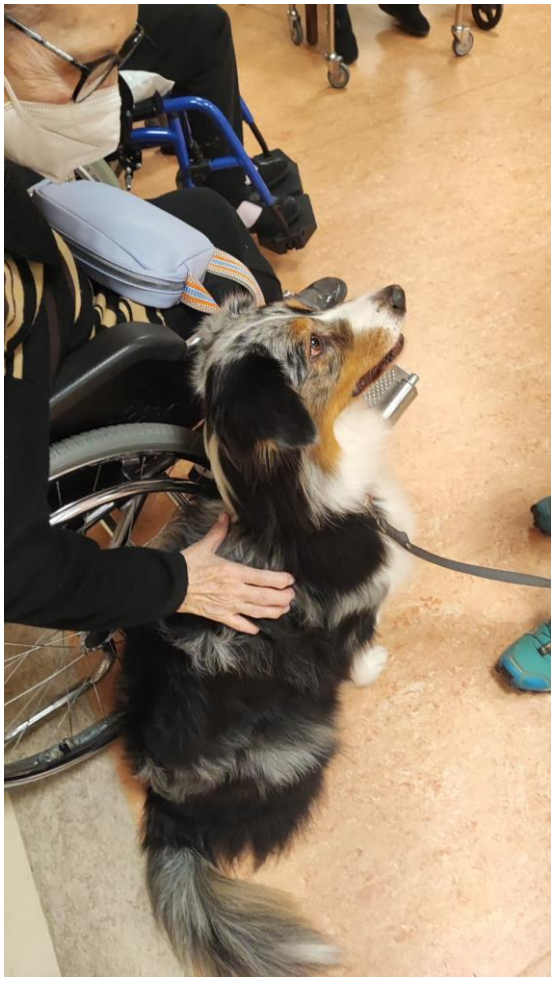
La sola presenza del cane, spesso, stimola il racconto e la narrazione da parte di alcuni ospiti: ci vengono raccontate le loro storie, di quando erano bambini e vivevano con i loro cani in campagna o di quando i loro fratelli o figli vengono a trovarli con i loro attuali cani.

La semplice carezza o il contatto visivo spesso sono importanti successi, e questo perché il cane è un catalizzatore dell'attenzione molto potente ed efficace.
Il cane, grazie alle sue caratteristiche psicofisiche, durante l'attività, diventa "facilitatore della relazione, mediatore del contatto fisico, non sempre presente nella vita degli anziani (studio di Brickel, 1984).

Quali sono gli obiettivi

Gli interventi che proponiamo sono di tipo ludico-ricreativo, quindi lo scopo principale è quello di intrattenere per un oretta gli ospiti coinvolti.
Ovviamente esistono altri obiettivi che sottostanno a quanto appena detto.
Si vuole contrastare l'isolamento sociale, coinvolgendo i soggetti in un'attività di gruppo; lavoriamo sulla mobilità fine; alleniamo la memoria e l'utilizzo della parola; portiamo a galla

vecchi ricordi e li facciamo raccontare; ci relazioniamo con un essere vivente “diverso” da noi, che va rispettato e valorizzato proprio in quanto tale e nella sua diversità.



Sono felice che questo progetto sia portato avanti da tanti anni. Credo nel potere del cane, nel suo essere libero e allo stesso tempo compagno fedele di noi umani. Credo nel fatto che siano esseri meravigliosi, che non conoscono giudizio e pregiudizio. E credo che un momento di coccole e carezze se lo meritano proprio tutti.

Ecco i cani che sono coinvolti nel nostro progetto:

Kea, Pastore australiano
Aaron, Border collie
Halley, Golden retriever
Nina, Golden retriever
Thea, Fox terrier

“E’ l’antica amicizia,
la gioia di essere cane e di essere uomo tramutata
in un solo animale che cammina muovendo sei
zampe e una coda intrisa di rugiada
(P. Neruda)

MI RICORDO CHE

a cura dell'educatrice Daniela Esposito

Salve a tutti, ho deciso di dedicare il mio spazio in questo giornale alle esperienze di vita dei nostri ospiti.
Quando parlo del mio lavoro dico sempre che sono fortunata, perché con "i miei nonni" posso divertirmi, ingegnarmi, emozionarmi ma soprattutto…con loro sento di potermi arricchire.
Hanno tutta una vita vissuta e tanta voglia di raccontarsi e quando lo fanno sento sempre che ho da imparare e che della loro esperienza c'è da fare tesoro.
In ogni numero sceglierò un tema e cercherò di raccogliere e riportare le esperienze di tutti gli ospiti che vorranno raccontarsi…mi auguro di coinvolgerne sempre un numero maggiore!!
Per questo primo numero ho pensato ad una delle prime cose di cui in genere hanno voglia di parlarmi quando cerco di conoscerli meglio: il lavoro che svolgevano.
Per molti il lavoro non è quello che si fa, ma arriva ad essere quello che si è…leggiamo insieme cosa ne pensano i nostri ospiti.

…QUANDO LAVORAVO

"lavoravo alla STIPEL, in via Mercantini, un palazzo magnifico!! Ero un'impiegata, tra le prime ad avere il diploma. Curavo sia la parte amministrativa che la parte tecnica…ho fatto tanti di quei conti con le imprese, il 10 del mese avevo sempre le pile di documenti da guardare e su cui dover fare i conti. Ho iniziato a lavorare lì che avevo solo vent'anni e ci ho lavorato per 36 anni…sono andata via quando mio marito, povero, si è ammalato di tumore.
Ho sempre lavorato pur avendo due bambini e mia mamma a sua volta lavorava e non riusciva a darmi una mano. Mi sono fatta aiutare da delle tate ed abbiamo dovuto affidarci ad istituti privati che avevano orari più comodi con i nostri…non è stato facile ma sono poi sempre riuscita a farcela" PAOLA

"ho sempre fatto il macellaio, sempre. Da giovane, a soli 12 anni, ho iniziato a lavorare sotto padrone e poi ho aperto una mia macelleria in corso Grosseto. C'è voluto tanto coraggio e non avevo nessuna certezza che sarebbe andata bene ma…è stata aperta per più di 25 anni. Mia moglie mi aiutava a servire i clienti. Non avevamo tantissima clientela ma per noi bastava, andava bene. Macellavo io, cercavamo di scegliere sempre carne buona e chi la mangiava lo sentiva che eravamo attenti. Ho dovuto chiudere quando non riuscivo più a seguire tutto…mio figlio non ha mai voluto saperne di fare il macellaio, lui è stato in gamba, ha studiato ed ha subito dopo iniziato a lavorare. Adesso il locale non è più una macelleria ma per tanti anni è stato la mia macelleria insieme a mia moglie" GIOVANNI

"ho lavorato in un asilo in via Plava per 16 anni, ero una collaboratrice scolastica e mi piaceva davvero tanto. Prima avevo una Drogheria, ero già mamma ma mia figlia era in un istituto privato a Moncalieri in cui era seguita tutto il giorno. Dopo l'esperienza all'asilo ho lavorato in una galleria d'arte per 6 anni, fino alla pensione. Ho sempre lavorato e sono stati tutti lavoro a contatto con le persone" ROSETTA

"ero nella meccanica, responsabile del magazzino di viteria e bulloneria. L'ho fatto per 41 anni ed 8 mesi, gestivo il magazzino e servivo i clienti al bancone. Può sembrare un lavoro ripetitivo ma non ci si annoiava mai, ero sempre a correre avanti e dietro e poi coordinavo il lavoro dei 4/5 dipendenti che avevo sotto di me, alcuni molto capaci ma altri…sembrava non fossero capaci di fare nulla!! Che pazienza!!" GIUSEPPE

"Ho lavorato tutta la vita all'Iveco come sistemista di lavorazione. Avevo studiato come perito industriale ed ero molto preparato. Si fidavano molto di me e nel corso degli anni mi hanno assegnato compiti sempre molto complessi. Ho anche viaggiato molto con il mio lavoro, ho girato 21 stabilimenti tra Italia, Spagna, Francia e Germania. Era un lavoro difficile in cui bisognava tener conto davvero di ogni passaggio, una volta un incarico ha richiesto un anno intero di lavoro ma io riuscivo molto bene" PIERFELICE

"Sono salita qui a Torino a 18 anni, per raggiungere i miei due fratelli che già vivevano qui. Ho subito lavorato, cercavo di dare una mano ai miei fratelli ma appena ho trovato lavoro ho approfittato per aiutare anche economicamente…inizialmente in una fabbrica di confezionamento dolciario, la Vamar, in corso Vigevano e poi mi occupavo di servizi generali in una clinica. Dopo quella esperienza, ho deciso di seguire il corso serale per infermiera.
E' stato faticoso fare tutto ma ho tenuto duro ed una volta diplomata ho lavorato all'Oftalmico per 23 anni, fino a quando sono andata in pensione" *VITTORIA*

"Credo molto nella fortuna, e trovo che più lavoro duro, più fortuna ho"

Thomas Jefferson

L' APPROFONDIMENTO

TORINO INVENTA L'UOVO DI PASQUA

Capitale italiana del cioccolato…ed inventrice dell'uovo di Pasqua!

Ebbene sì, il simbolo moderno delle festività pasquali che piace tanto ai bambini e anche ai grandi ha proprio origini sabaude.

I primi esperimenti nella creazione dell'uovo di cioccolato si fanno risalire a Luigi XIV che li aveva fatti creare per la corte francese dove però non avevano riscosso molto successo. Difatti, dopo i primi prototipi dei cugini d'Oltralpe, nella città sabauda già nel 1725 si iniziarono a creare le prime uova di cioccolato.
Fu la signora Giambone, titolare di una bottega in via Roma, ad avere per prima l'idea di riempire i gusci vuoti delle uova di gallina con cioccolato fuso. Al contrario di quanto avvenne alla corte francese, a Torino questa nuova proposta fu accolta con maggiore entusiasmo.

Si dovrà però aspettare l'inizio del '900 quando Casa Sartorio brevetta un sistema per modellare le forme vuote. La pasta di cioccolato viene inserita all'interno di stampi a cerniera chiusi e posti in una macchina che, con veloci movimenti di rotazione e rivoluzione, distendono la pasta su tutta la superficie interna in modo uniforme. Una volta raffreddate il gioco è fatto, le forme sono realizzate e pronte per essere assemblate e poi eventualmente colorate, decorate e personalizzate.

L'ingegno torinese non si è fermato alla sola forma, ma anche al contenuto. Infatti pochi anni dopo, nel 1925, venne introdotta all'interno dell'uovo di cioccolato l'ormai classica e tradizionale "sorpresa". Inizialmente costituita da animaletti realizzati in zucchero, piccoli oggetti o confetti, la sorpresa dell'uovo pasquale è andato via via evolvendo fino a contenere regali sempre più preziosi e in alcuni casi, parliamo delle cioccolaterie artigianali, personalizzabili.

Forse è stato proprio il successo dell'uovo di Pasqua a dare origine a uno dei dolci più amati dai bambini italiani (e non solo), il celebre Kinder Sorpresa, l'ovetto della Ferrero nato proprio in Piemonte nel 1974. Si narra che Michele Ferrero, figlio di Pietro fondatore del colosso di Alba, visto il grande entusiasmo dei bambini nei confronti di queste uova pasquali abbia detto ai suoi collaboratori di voler dare ai più piccoli la "Pasqua ogni giorno". Nacquero così quelli che oggi sono diventati gli ovetti più famosi del mondo.

Sarà per questo motivo che in Italia l'uovo è diventato un simbolo pasquale, al contrario dei Paesi anglosassoni e del Nord Europa dove continua la tradizione del coniglietto di Pasqua (conosciuto anche con il nome di coniglio di primavera) che lascia doni ai bambini. L'origine di questa tradizione invece affonda le sue radici nella cultura e nella tradizione dell'Europa occidentale, dove in realtà questo animaletto somiglia più a una lepre che a un coniglio. La lepre era difatti considerata come un animale prolifico, simbolo di rinascita della natura durante il periodo primaverile che con l'avvento del cristianesimo ha poi coinciso la celebrazione della festività della Pasqua.
Ecco spiegate il diffondersi di questa tradizione pasquale in altre aree d'Europa.

Insomma, una bella storia davvero tutta torinese e piemontese quella dell'amato Uovo di Pasqua.

Ora, come ogni anno, per voi rimane solo una questione da risolvere… fondente o al latte?

(fonte: www.guidatorino.com)

ATTACCHI D'ARTE

Ecco alcuni dei lavori dei nostri ospiti che partecipano al laboratorio di arteterapia

L'ANGOLO DELLA LETTURA

a cura dell'ospite Piero Marletti

Ciao a tutti, sono Piero, un ospite del nucleo Mole. La lettura è una delle mie più grandi passioni ed ogni giorno passo molto tempo a leggere. Il mio genere preferito è quello fantascientifico e quello che sto per presentarvi è il mio libro preferito.

L'INCONTRO CON I THRANX
di Alan Dean Foster

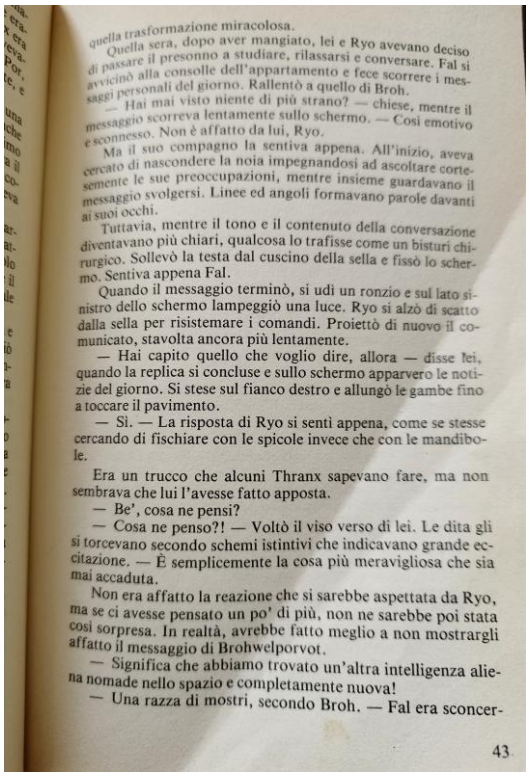
Tradotto dall'inglese "Nor Crystal Tears" è il nono libro di Alan Dean Foster ambientato nel Commonwealth di Humanx.
Publicato per la prima volta il 12 agosto 1982, è la storia di primo contatto sull'incontro dell'insettoide Thranx e Man.

L'autore

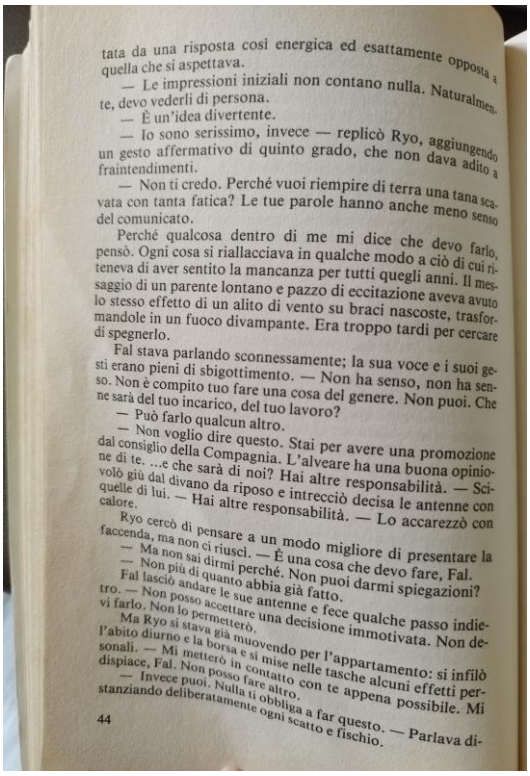
Alan Dean Foster (New York, 18 novembre 1946) è uno scrittore statunitense, prolifico autore di fantascienza, romanzi fantasy e trasposizioni letterarie di film.
È conosciuto per i suoi romanzi di fantascienza ambientati nello Humanx Commonwealth, un'unione interstellare etico/politica che include il genere umano e gli insettoidi Thranx. Molti di questi romanzi ruotano attorno alla figura di Philip Lynx ("Flinx"), un giovane empatico che si trova coinvolto in azioni per salvare la galassia.
Nel campo del fantasy è invece conosciuto per la serie di "Spellsinger" in cui un giovane musicista è evocato in un mondo popolato da creature parlanti che usano la musica per realizzare magie.
La maggior parte delle opere di Foster contiene temi di ecologia; spesso gli antagonisti nelle sue storie raggiungono il tracollo perché hanno mancato di rispetto verso le altre specie. Si può riscontrare questa caratteristica in opere come "Midworld" basata su un pianeta semi-

senziente che è essenzialmente un'immensa foresta pluviale, o “Cachalot” ambientata in un mondo sommerso popolato da cetacei senzienti.
Foster spesso dedica una grande parte del romanzo alla descrizione di strani ambienti alieni e all'analisi della coesistenza tra la flora e la fauna come nel suo “Sentenced to Prism” in cui il protagonista si trova intrappolato in un mondo in cui la vita è basata sul silicio e non sul carbonio.

Il libro


quella trasformazione miracolosa.
Quella sera, dopo aver mangiato, lei e Ryo avevano deciso di passare il presonno a studiare, rilassarsi e conversare. Fal si avvicinò alla consolle dell'appartamento e fece scorrere i messaggi personali del giorno. Rallentò a quello di Broh.
— Hai mai visto niente di più strano? — chiese, mentre il messaggio scorreva lentamente sullo schermo. — Così emotivo e sconnesso. Non è affatto da lui, Ryo.
Ma il suo compagno la sentiva appena. All'inizio, aveva cercato di nascondere la noia impegnandosi ad ascoltare cortesemente le sue preoccupazioni, mentre insieme guardavano il messaggio svolgersi. Linee ed angoli formavano parole davanti ai suoi occhi.
Tuttavia, mentre il tono e il contenuto della conversazione diventavano più chiari, qualcosa lo trafisse come un bisturi chirurgico. Sollevò la testa dal cuscino della sella e fissò lo schermo. Sentiva appena Fal.
Quando il messaggio terminò, si udì un ronzio e sul lato sinistro dello schermo lampeggiò una luce. Ryo si alzò di scatto dalla sella per risistemare i comandi. Proiettò di nuovo il comunicato, stavolta ancora più lentamente.
— Hai capito quello che voglio dire, allora — disse lei, quando la replica si concluse e sullo schermo apparvero le notizie del giorno. Si stese sul fianco destro e allungò le gambe fino a toccare il pavimento.
— Sì. — La risposta di Ryo si sentì appena, come se stesse cercando di fischiare con le spicole invece che con le mandibole.
Era un trucco che alcuni Thranx sapevano fare, ma non sembrava che lui l'avesse fatto apposta.
— Be', cosa ne pensi?
— Cosa ne penso?! — Voltò il viso verso di lei. Le dita gli si torcevano secondo schemi istintivi che indicavano grande eccitazione. — È semplicemente la cosa più meravigliosa che sia mai accaduta.
Non era affatto la reazione che si sarebbe aspettata da Ryo, ma se ci avesse pensato un po' di più, non ne sarebbe poi stata così sorpresa. In realtà, avrebbe fatto meglio a non mostrargli affatto il messaggio di Brohwelporvot.
— Significa che abbiamo trovato un'altra intelligenza aliena nomade nello spazio e completamente nuova!
— Una razza di mostri, secondo Broh. — Fal era sconcer-
43

Prima che gli umani e gli insettoidi Thranx diventassero alleati e formassero il Commonwealth galattico, nel periodo in cui i rettilici AAnn non erano ancora una grossa minaccia per la pace del cosmo ma occasionali razziatori dei mondi colonizzati dai Thranx, un giovane Thranx esperto d'agricoltura viveva una vita di quieta disperazione. Sognatore in un mondo di esseri stabili e sensibili, dotato di talenti e interessi più ampi di quelli dei suoi simili Ryo passava la sua vita immerso nel suo duro lavoro, a lottare contro la tenace giungla del suo pianeta per la conquista delle terre paludose necessarie alle piantagioni agricole del suo popolo, finché un giorno non gli capitò tra le mani (pardon, tra le chele) una lettera che descriveval'incontro di un suo parente con delle orribili creature a due gambe e dalla pelle morbida che girovagavano nello spazio con le astronavi...


tata da una risposta così energica ed esattamente opposta a quella che si aspettava.
— Le impressioni iniziali non contano nulla. Naturalmente, devo vederli di persona.
— È un'idea divertente.
— Io sono serissimo, invece — replicò Ryo, aggiungendo un gesto affermativo di quinto grado, che non dava adito a fraintendimenti.
— Non ti credo. Perché vuoi riempire di terra una tana scavata con tanta fatica? Le tue parole hanno anche meno senso del comunicato.
Perché qualcosa dentro di me mi dice che devo farlo, pensò. Ogni cosa si riallacciava in qualche modo a ciò di cui riteneva di aver sentito la mancanza per tutti quegli anni. Il messaggio di un parente lontano e pazzo di eccitazione aveva avuto lo stesso effetto di un alito di vento su braci nascoste, trasformandole in un fuoco divampante. Era troppo tardi per cercare di spegnerlo.
Fal stava parlando sconnessamente; la sua voce e i suoi gesti erano pieni di sbigottimento. — Non ha senso, non ha senso. Non è compito tuo fare una cosa del genere. Non puoi. Che ne sarà del tuo incarico, del tuo lavoro?
— Può farlo qualcun altro.
— Non voglio dire questo. Stai per avere una promozione dal consiglio della Compagnia. L'alveare ha una buona opinione di te. ...e che sarà di noi? Hai altre responsabilità. — Scivolò giù dal divano da riposo e intrecciò decisa le antenne con quelle di lui. — Hai altre responsabilità. — Lo accarezzò con calore.
Ryo cercò di pensare a un modo migliore di presentare la faccenda, ma non ci riuscì. — È una cosa che devo fare, Fal.
— Ma non sai dirmi perché. Non puoi darmi spiegazioni?
— Non più di quanto abbia già fatto.
Fal lasciò andare le sue antenne e fece qualche passo indietro. — Non posso accettare una decisione immotivata. Non devi farlo. Non lo permetterò.
Ma Ryo si stava già muovendo per l'appartamento: si infilò l'abito diurno e la borsa e si mise nelle tasche alcuni effetti personali. — Mi metterò in contatto con te appena possibile. Mi dispiace, Fal. Non posso fare altro.
— Invece puoi. Nulla ti obbliga a far questo. — Parlava distanziando deliberatamente ogni scatto e fischio.
44

Finora, nei precedenti cinque romanzi del ciclo, l'autore non ci aveva mai raccontato il primo incontro tra umani e thranx né la storia della loro amicizia ma adesso, con questo eccitante romanzo, possiamo leggere tutto di questo fatidico momento chiave.

LO CHEF PROPONE

a cura di Antonella Fabozzi e Laura Sorcinelli

Salve a tutti, siamo due delle cuoche della struttura ed ogni giorno cerchiamo di rendere i pasti dei nostri ospiti gustosi e saporiti!
Uscita dopo uscita vi presenteremo un po' delle nostre ricette.
Per questo primo numero abbiamo pensato di proporvi un antipasto freddo, perfetto per il menù della Pasqua ormai alle porte, un primo delicato ed un secondo sempre d'effetto ed adatto a tante occasioni.

ANTIPASTO: MOUSSE DI PROSCIUTTO

INGREDIENTI:
400 gr di prosciutto
80 gr di ricotta fresca

PROCEDIMENTO:
Frullare prosciutto e ricotta fino ad ottenere una consistenza cremosa ed omogenea.
Far riposare in frigo per almeno due o tre ore e servire fredda accompagnandola con dei grissini o dei crostini di pane.

PRIMO: RISOTTO AL TALEGGIO

INGREDIENTI:
riso carnaroli
olio extravergine d'oliva
carote, sedano, cipolla
brodo vegetale
taleggio

PROCEDIMENTO:
In una padella, versare un fondo d'olio in cui far rosolare carote, sedano e cipolla tritati.
Tostare il riso ed allungare con abbondante bodo vegetale. Far cuocere per circa 15/20 minuti mescolando fino al totale assorbimento del brodo.
Mantecare con cubetti di taleggio a cottura ultimata.

SECONDO: ARROSTO DI TACCHINO

INGREDIENTI:
Rollata di tacchino
Olio extravergine di oliva
Cipolla
Sedano
Carota
Vino bianco
Sale q.b.

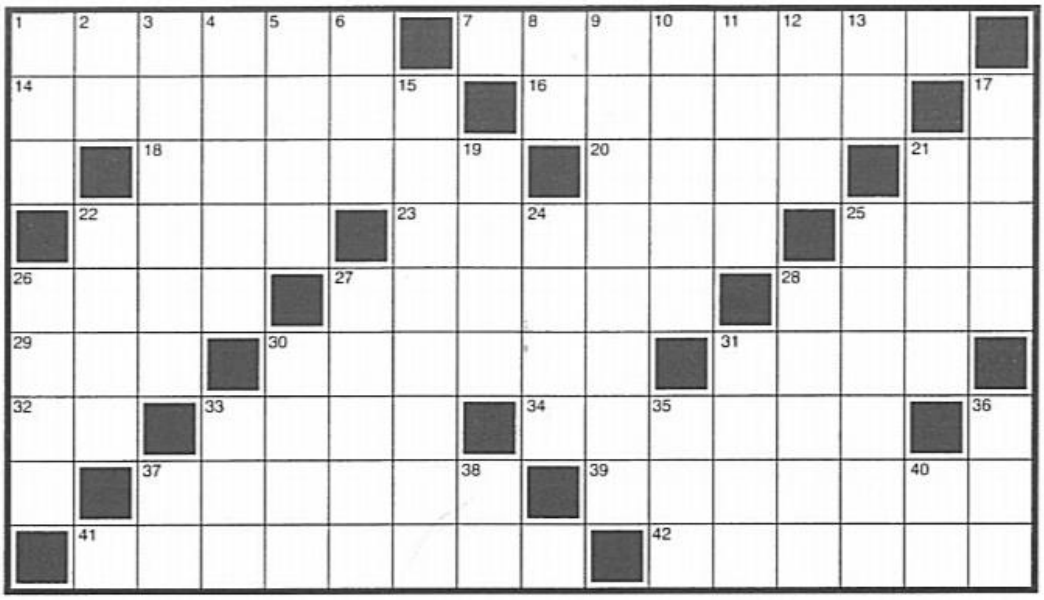
PROCEDIMENTO:
In una teglia preparare un fondo di olio su cui adagiare la rollata di tacchino insieme alle verdure da soffritto, cipolla, sedano e carota, fatte a pezzetti.
Bagnare tutti con abbondante vino bianco e sale.
Noi utilizziamo il sale aromatico, ottenuto mischiando insieme al sale un trito di erbette aromatiche.
Lasciare cuocere in forno per circa un'ora e mezza a 180 gradi, girando ogni tanto la rollata
Una volta pronto il nostro arrosto, lasciare freddare completamente ed affettare cercando di ottenere delle fettine intere e sottili.
Frullare il liquido di cottura insieme alle verdure per ottenere una salsa con cui guarnire l'arrosto una volta impiattato.

L'ANGOLO DELL'ENIGMISTICA

a cura dell'ospite Giovanna Quirico

Mi presento, sono Giovanna, un'ospite del Nucleo Mole.
Uno dei miei passatempi preferiti sono i cruciverba, ne faccio tantissimi! Tengono la mia testa impegnata ma soprattutto la tengono allenata…e voglio far allenare anche voi!
In ogni numero vi proporrò delle parole crociate, dei crucintarso, dei rebus e dei puzzle…quanti di voi riusciranno a risolverli?

Parole Crociate



ORIZZONTALI: 1. Predone di mare - **7.** Comandano compagnie - **14.** Dispensano da obblighi - **16.** Cristina, conduttrice e giornalista - **18.** Fu signoria dei Visconti - **20.** La sposa di Abramo - **21.** Allievo Ufficiale - **22.** Recita a gesti - **23.** Un'andatura del cavallo - **25.** Metallo giallo - **26.** Robuste corde - **27.** Centro del veneziano - **28.** Monti della Sicilia - **29.** Arto d'oca - **30.** Messa... in mare - **31.** Regge bandiere - **32.** Segue il re... in una scala - **33.** Anthony regista - **34.** Probo, retto - **37.** Lo scrittore Defoe - **39.** Città belga - **41.** Competizione sportiva - **42.** Scagliati.

VERTICALI: 1. Segno a ics - **2.** Iniziali di Svevo - **3.** Il nome della Power - **4.** Ardimenti - **5.** Parte di tenda - **6.** Altare - **8.** In capo - **9.** Pesante cappotto - **10.** Furenti - **11.** Segno zodiacale - **12.** Moglie di Esaù - **13.** Il nichel - **15.** Il web - **17.** Tirano l'aratro - **19.** Madre di grizzly - **21.** La superficie - **22.** Animali da soma - **24.** Dix pittore - **25.** In provincia di Chieti - **26.** Notorietà - **27.** Ludovico doge - **28.** Eroina ebrea - **30.** Inutile - **31.** Città in Piemonte - **33.** Alternativa al PC - **35.** Il levante - **36.** Allegri - **37.** Il centro di Sydney - **38.** Pari in altre - **40.** Direttore Tecnico.

Puzzle

Cercate nello schema tutte le parole elencate considerando che possono trovarsi in orizzontale, verticale o diagonale (da sinistra verso destra e viceversa, dall'alto in basso e viceversa). Le lettere rimaste, lette di seguito, vi daranno la chiave del gioco.

LO SCOUTISMO
Chiave (6): una sigla.....

- AQUILE
- ASCI
- BRANCO
- BROWNIE
- CAMPI
- CAPI
- CLAN
- COCCINELLE
- EDUCAZIONE
- ESPLORATORI
- FAZZOLETTO
- FUOCO
- GERARCHIE
- GIOVANI
- GRUPPI
- GUIDE
- ISCRITTO
- LAICI
- LUPETTI
- MOTO
- MOVIMENTO
- MUTE
- REPARTI
- RITO
- RONDE
- SAN MARINO
- SCOLTA
- SCOPRITORE
- SESTIGLIA
- TENDE
- VOLONTARIATO
- VOLPI

B	M	O	V	I	M	E	N	T	O
R	O	T	R	O	N	D	E	L	G
O	T	T	E	T	U	M	U	I	E
W	A	I	P	O	A	P	O	R	R
N	I	R	A	M	E	V	C	O	A
I	R	C	R	T	A	I	N	T	R
E	A	S	T	N	P	L	A	A	C
D	T	I	I	M	A	E	R	R	H
U	N	G	A	I	D	E	B	O	I
C	O	C	C	I	N	E	L	L	E
A	L	I	U	O	T	I	R	P	R
Z	O	G	R	U	P	P	I	S	O
I	V	A	S	C	I	L	P	E	T
O	N	A	L	C	S	O	A	D	I
N	F	U	O	C	O	V	C	N	R
E	C	A	Q	U	I	L	E	E	P
F	A	Z	Z	O	L	E	T	T	O
S	E	S	T	I	G	L	I	A	C
I	O	N	I	R	A	M	N	A	S

SCENE DI STRUTTURA